

WIJK KALENDER

14 oktober kookt Desi Indisch

Zaterdag 14 oktober kun je in het Binnenbos weer genieten van een uitgebreide maaltijd gekookt door Desi.

Vooraf wordt Murtabak geserveerd, het hoofdgerecht bestaat uit rundersmoor, ayam rica rica, ei, cap chay, gele rijst en bami en toe krijg je dadar gulung ijs.

De maaltijd kost 15 euro exclusief drankjes en begint om 18.00 uur. U bent welkom vanaf 17.15 uur.

Om deel te nemen kun je reserveren en vooruit betalen bij de bar van het Binnenbos. Er zijn maar 25 plaatsen beschikbaar.

Wie wil ook samen gezelschapsspelletjes doen?

Als u het leuk vindt om een gezelschapsspelletje te doen, dan bent u van harte welkom in het Binnenbos. Ter ere van de Week tegen de Eenzaamheid, krijgt u dan ook "iets lekkers" bij de koffie of thee!

Voor : iedereen die graag een spelletje wil doen
Wanneer : maandag 2 oktober
Tijd : 14.00-16.00 uur
Waar : Binnenbos



Elke dinsdag: Gouden Koffie

Deze Gouden Koffie ochtenden worden door Vrienden van het Binnenbos speciaal georganiseerd voor de groeiende groep thuiswonende ouderen in de wijken Hoge Dennen en Kerckebosch.

Heeft u geen eigen vervoer om hiernaar toe te komen? Dan kunt u gebruikmaken van de Gouden Koets.

Bel voor meer informatie naar 06-14320872 of raadpleeg de site: vriendenvanhetbinnenbos.nl.

Tijd: 10.00 tot 12.00 uur in het Ontmoetingscentrum Binnenbos.

Sporten voor 65 plussers

Kom je gezellig mee sporten met onze gezellige groep?

Wanneer: elke maandagmiddag van 15.15 - 16.15 uur.

Waar: zaal 1 van sporthal Binnenbos, Hoog Kanje 186 - Zeist

Voor aanmelden en een proefles mee doen, mail of bel:
Miranda Vernooij - mirandavernooij75@gmail.com of
bel: 06-45750509.



oktober



Agenda oktober

Speelmeekar

Dinsdag 17 oktober van 14.00-15.30 uur staat de Speelmeekar bij het Zwaluwnest/Pr. Marijkelaan 132.



Knutsel en spel

Elke 1e en 3e woensdag van de maand in het Wijkinloophuis!

De buurtmoeders bedenken weer een leuk knutselwerkje en we doen een spelletje.

Waar : Wijkinloophuis
Wanneer : woensdag 4 en 19 oktober
Tijd : 14.30-15.30 uur
Voor : kinderen van 4 t/m 12 jaar

Jongensgroep, 7-9 jaar

Deze groep speciaal voor jongens van 7, 8 en 9 jaar doet verschillende leuke activiteiten, zoals sporten en spelletjes.

Waar : Binnenbos
Wanneer : elke dinsdag
Tijd : 14.00-15.00 uur



Huiswerkhulp

Heb jij hulp nodig bij jouw huiswerk of zoek je een rustige plek om huiswerk te maken én zit je in groep 5 t/m 8? Op dinsdag zitten er vrijwilligers klaar om jou te helpen.

Waar : Binnenbos
Wanneer : elke dinsdag
Tijd : 15.00-16.30 uur



Kom jij ook bij de Jeugdwijkrad?

In Zeist-Oost hebben we een Jeugdwijkrad. Deze raad bestaat uit kinderen die in groep 6, 7 of 8 van de basisschool zitten en zij bedenken met elkaar activiteiten in de wijk.

Dat kan b.v. zijn een sportmiddag voor kinderen, bingo of gezelschapsspelletjes voor ouderen of afval opruimen, maar zij worden ook om advies gevraagd over de inrichting van een nieuwe speelplek.

Zij vergaderen gemiddeld 1x per maand en rond een activiteit soms een keer extra.

Zit jij in groep 6,7 of 8 en lijkt het jou wel leuk om mee te denken en organiseren?

Meld je dan aan bij Sera Willemsen via s.willemsen@meanderomnium.nl of 06-40249981.



Taalgroep voor kinderen 8 - 12 jaar

Elke maandag van 15.30-17.00 uur ben je van harte welkom om mee te doen met de taalgroep voor kinderen tussen 8 en 12 jaar. De vrijwilligers helpen je graag met het beter leren spreken en begrijpen van de Nederlandse taal. Deze groep is vooral bedoeld voor kinderen die net in Nederland wonen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

You are welcome to join the language group for children age 8 - 12 years, new in the Netherlands. Every monday from 15.30-17.00 PM. Volunteers are looking forward helping you learning the Dutch language. No costs.

Locatie: De Koppeling, De Clomp 1904 in Zeist
Vragen? Mail naar Sera Willemsen
s.willemsen@meanderomnium.nl of bel: 06 - 40 24 99 81



Buurtsport - voor kids van 6-12 jaar

Iedere vrijdag van 16.00 - 16.45 uur worden de leukste activiteiten gegeven door buurtsportcoach Yuki.

Van Lasergamen, Levend Stratego tot waterestafette. Verzamelen iedere vrijdag bij het Binnenbos.

Deelname is gratis.

Vragen en info via yuki@sportiefzeist.nl



In het Wijkloophuis

Welkom voor koffie, thee en soep!



Op maandag t/m donderdag ben je van 10.00 tot 12.00 uur van harte welkom in ons Wijkloophuis voor een praatje en een kop koffie of thee. Op vrijdag zijn we langer open tot 15.00 uur. Vrijdag 6 oktober is er tussen 12.00 en 13.00 uur weer een soepuurtje. Kom je een gratis kopje soep eten?

Kidsmiddag

Vanaf oktober worden er voortaan twee kidsmiddagen per maand georganiseerd in het Wijkloophuis: elke eerste en derde woensdag van de maand. De volgende kidsmiddagen zijn op woensdag 4 oktober en op woensdag 18 oktober. Kinderen van de basisschoolleeftijd (4 t/m 12 jaar) zijn van 14.30 tot 15.30 uur van harte welkom in het Wijkloophuis om te knutselen en/of spelletjes te doen. Kom je gezellig langs?



Sinterklaasactie Zeist-Oost

Voor gezinnen uit Zeist-Oost, voor wie het niet vanzelfsprekend is om sinterklaas te vieren wegens geldgebrek of andere persoonlijke omstandigheden, is er dit jaar weer een sinterklaasactie.

Per gezin wordt een eigen 'zak van Sinterklaas' samengesteld met (nieuwe) cadeaus passend bij de leeftijd van de kinderen. Je kunt meedoen met je hele gezin, als je in Oost woont en tenminste één van jouw kinderen jonger is dan 12 jaar (0-4 jaar of basisschoolleeftijd).



Opgeven is mogelijk tot 9 november aanstaande door een mailtje te sturen naar marieke@wijkloophuiskerkebosch.nl of te bellen naar telefoonnummer 030-6971106. Vermeld daarbij het aantal kinderen, de leeftijd en jongen/meisje.

Themabijeenkomst

Kom je op zondag 29 oktober om 11.00 uur naar de themabijeenkomst in de Kerkeboschschool (Oranje Nassaulaan 5)? Voor iedereen die van muziek en een goed verhaal houdt. Inclusief lunch! De toegang is gratis. Deze viering wordt georganiseerd in samenwerking met de Oosterkerk en de Evangelie Gemeente Zeist.

Ontspanning en kalmtte: lichaam en geest even in de parkeerstand

Een verkenning via meditatieve oefening (Samatha meditatie)

Niet 'zweverig', niet religieus, zittend op een stoel en dus ook voor mensen met lichamelijke klachten geschikt

Deze workshop is ontwikkeld voor volwassenen die willen onderzoeken of het voor hen mogelijk is om geest en lichaam even rust te geven. Sor zal deze bijeenkomsten begeleiden. Hij beoefent ongeveer 30 jaar intensief meditatie zoals dit in Thailand, Birma en Sri Lanka wordt onderwezen, is binnen die traditie geen leraar maar heeft voldoende ervaring om mensen op weg te helpen. In het Westen is inmiddels al langer bekend dat mensen (ongeacht religie) veel baat kunnen hebben bij meditatie en dit beeld wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek.

Wanneer Vrijdag 27 oktober, 3, 10, 17, 24 november en 1 december, van 17.00 – 18.00 uur
Locatie Binnenbos, Hoog Kanje 186 (in zaaltje bij de ontmoetings-ruimte)
Kosten Geen kosten (vrijwillige bijdrage aan MeanderOmnium voor gebruik ruimte wordt op prijs gesteld). Koffie en thee zijn tegen betaling verkrijgbaar bij de bar.
Aanmelding Bij Sor Blessing, 06-43.72.53.94 of via s.blessing@meanderomnium.nl



Vanaf 23 oktober elke maandagavond Tai Chi

van 19.00 – 20.00 uur in de sporthal van het Binnenbos.



Gratis deelname, vrije inloop!

Geschikt voor alle niveaus en leeftijden. Deze ontspannende bewegingskunst verbetert je conditie, evenwicht en concentratie. Kom langs, ontdek, en doe mee! Het initiatief is afkomstig van wijkbewoonster en Tai Chi beoefenaar Melanie Brands in samenwerking met leraar Mitchell Sandler die elke week uit Utrecht komt om de lessen aan te bieden aan iedereen die belangstelling heeft. Een bijdrage voor de huur van de sporthal wordt op prijs gesteld.

Informatie bij Sor Blessing, sociaal werk MeanderOmnium s.blessing@meanderomnium.nl en 06-43.72.53.94 Mocht je willen laten weten dat je meedoet, dan is dat erg fijn.

Maaltijden

Op woensdag 11 oktober en woensdag 25 oktober kunt u mee eten in het Wijkloophuis. De kosten zijn €4,50 per persoon. De maaltijden beginnen om 18.00 uur. Opgeven of het opvragen van het menu kan via de inschrijffijl in het Wijkloophuis of door te bellen naar het Wijkloophuis op maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur. Tel: 030-6971106.



Spelletjesavonden

De spelletjesavonden voor volwassenen worden op woensdag 18 oktober georganiseerd. Iedereen is van 19.30 tot 21.30 uur van harte welkom in het Wijkloophuis om mee te doen!



Tekengroep voor volwassenen

- elke 2e dinsdagavond van de maand -

Op dinsdag 10 oktober is er van 19.00 tot 20:00 uur weer tekenles in ons Wijkloophuis.

Hield je als kind van tekenen en maak je daar nu geen tijd voor vrij? Kom dan naar deze tekengroep.

“Juf” Petra geeft een tekenidee dat je naar eigen inzicht uit kan werken. Tekentalent is niet nodig. Het gaat om ontspanning en gezelligheid!



Kosten zijn € 2,- . Aanmelden en informatie kan via dekleurenfant@gmail.com.



Ommetje Kerckebosch

Loop elke donderdag mee met het Ommetje door de wijk. We verzamelen om 15.00 uur bij het Binnenbos en lopen dan 30 à 40 minuten.

Voor meer informatie: neem contact op met Karin Haffmans, 030-6933357

Doorstappers

Voor wie langer en wat sneller wil 'doorstappen' is er elke donderdag een wandeling. Wij lopen ongeveer 60 minuten en vertrekken om 13.30 uur vanaf het Binnenbos.

Voor meer informatie kunt u mailen naar Joke Knoth: jokeknoth@gmail.com

KUNSTLEZING

Familie Brueghel

Vijf generaties succesvolle kunstschilders

Do. 12 oktober van 10-11.30u

Docent: **Mirelle Nunes**
kunsthistorica

Locatie: Walkartcentrum
Kerkweg 19, Zeist

Prijs: € 14,95 pp
(incl. koffie/thee)

Ook thuis-op-maat en online met terugkijlink mogelijk.

Aanmelden en informatie:
www.kunstuitzeist.nl
06-50489752

Algemene ledenvergadering

Op dinsdagavond 31 oktober 2023 houdt de Bewonersvereniging Hoge Dennen haar Algemene Ledenvergadering (ALV) in het Binnenbos, Hoog Kanje. Als gastspreker voor het algemene deel is Willem de Bruin, bestuurslid van het Zeister Historisch Genootschap (ZHG) uitgenodigd.

In 2025 gaan we het 100-jarig bestaan van onze wijk vieren. Daarom lijkt het ons goed om van het ZHG meer te horen over het belang de historie van Zeist levend te houden en over hun activiteiten om de kennis over de historie van Zeist te verbreiden.

De ALV begint om 20.00 uur, waarbij eerst de jaarstukken en bestuurswisselingen worden behandeld. Na een pauze van een kwartier begint om 20.45 uur het algemene deel.

Iedereen uit de wijk is van harte welkom, ook als u geen lid bent. We sluiten de avond natuurlijk weer af met een gezellige borrel.

De stukken voor de ALV worden op de website www.hogedennen.nl geplaatst.



Ook nieuws voor in de wijkkalender? Mail naar wijkkalenderoost@meanderomnium.nl



Informatie-bijeenkomst: hoe herken je dementie?

Om op tijd je dierbaren te kunnen helpen is het belangrijk om te weten wat de eerste signalen zijn van dementie.

Samen met de Casemanager Dementie organiseren wij een bijeenkomst waarin gastspreker huisarts Brenda Ott en casemanagers Ilse Pieterse en Inge Enserink informatie geven over het vroeg herkennen van dementie en op tijd hulp te zoeken

Op deze manier kun je vroegtijdig je dierbaren de juiste hulp bieden.

Wanneer: 15 november 2023

Inloop: 9.00 tot 9.30 uur

Tijd: 9.30 tot 11:00 uur

Locatie: De Koppeling, de Clomp 1904 te Zeist

Heb je vragen? Bel of mail dan even naar Leyla Ajaj

T: 06-42572581

E: Lajajaj@meanderomnium.nl

ouderen - migranten

Zaterdag 28 Oktober is het weer " BINNENBOSBINGO " middag!



Van 15.00 tot 17.00 uur

Voor buurtgenoten & bewoners van het Binnenbos

In de Ontmoetingsruimte van het Binnenbos

Hoog Kanje 186 in Zeist (Kerckebosch)

- Bingokaarten koop je ter plaatse voor aanvang bingo (contant betalen).
- Voor €5,00 speel je met 5 kaarten mee! Per kaart heb je meerdere kansen op een prijs.
- Graag gepast betalen.
- De bar is open voor een drankje!

Met extra bonusronde voor €1,00